स्पार्टन चेस्ट वर्कआउट

एडवांस्ड | 7 min

1		माउंटेन क्लाइंबर	30 सेकंड
2		स्टार पुश-अप	x30 रेप्स
	आराम		20 सेकंड
3		जम्प बर्पीस	30 सेकंड
	आराम		10 सेकंड
4		स्पाइडरमैन पुश-अप	x20 रेप्स
	आराम		15 सेकंड
5		स्पार्टन पुश अप	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
6		हिंदू पुश अप	x30 रेप्स

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

आराम 15 सेकंड

7  जम्प बर्पीस **30** सेकंड

आराम 15 सेकंड

8  स्टार पुश-अप **x30** रेप्स

P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

- 🎬 पूर्ण एनिमेशन के साथ वीडियो गाइड
- 🎵 बेहतर प्रशिक्षण के लिए विशेष संगीत
- ⚙️ अनुकूलन योग्य टाइमर और सेटिंग्स
- 📅 30, 60 और 90 दिनों की प्रगतिशील योजनाएँ
- ✨ AI द्वारा बनाए गए नए वर्कआउट

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.